

Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с № 9 «Ягодка»

Г.А. Киевская



Дата _____

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: 6 понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Завтрак 1							
Каша пшеничная молочная жидкая		180	5	5,1	27,2	126,4	199
Какао с молоком		200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Бутерброд с маслом		35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак 1		415	9,7	12,6	57,7	331,6	
Завтрак 2							
Фрукты свежие (по сезону)		100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за завтрак 2		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед							
Овощи натуральные свежие (по сезону)		60	0,5	0,1	0,9	6	71
Борщ с капустой и картофелем со сметаной		180	1,7	3,8	8,2	74,3	63
Ругу из птицы		200	21,8	23,0	23,2	376,1	702
Соки овощные, фруктовые, ягодные		180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
Хлеб пшеничный		20	0,9	0,2	12,0	45,7	
Хлеб ржаной		30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		670	26,9	27,7	76,3	632,9	
Полдник							
Кондитерские изделия		50	0,8	1,2	42,3	177	
Кондитерское изделие		200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		250	4,9	5,1	51,0	270,5	
Ужин							
Макароны отварные с овощами		150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
Суфле из печени		80	9,8	6,4	15,0	178,1	171
Чай полусладкий		200	0	0	4,9	20,9	264
Хлеб ржаной		20	0,7	0,2	9,2	32,0	
Хлеб пшеничный		20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		470	14,6	13,4	68,7	452,6	
Итого за день			56,55	59,22	264,2	1760,2	